



日	献立名	食品名			調味料	1杯分 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (さいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
3 (月)	ひなちらし 牛乳 鶏肉のつけ焼き 菜の花の和え物 ひなあられ	精白米,三温糖,油,砂糖	えび,油揚げ,牛乳,鶏肉	にんじん,えだまめ,干しいたけ,れんこん,菜花	酢,塩,醤油,酒,みりん,減塩和風ドレッシング	727kcal 37.1g 27.5g 2.0g	
4 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 ミートボールのシチュー ブロッコリーのサラダ	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉	牛乳,FMミートボール,	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,酢	695kcal 28.1g 28.3g 2.8g	○ミートボールシチュー○ 小麦粉・バター・牛乳を使って丁寧に手作りしたルウにミートボールが入った人気の献立です。
5 (水)	ボークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	精白米,油,じゃがいも	豚肉,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,キャベツ,とうもろこし	ワイン,カレー粉,カレールウ,塩,酢,こしょう	754kcal 27.7g 22.5g 2.3g	★高3-1リクエスト献立★ 給食で定番人気のカレーをリクエストでいただきました。ここから3日間はリクエスト献立が続きます！
6 (木)	ごはん 牛乳 しょうゆからあげ 小松菜のサラダ にらのみそ汁 グレープゼリー	精白米,でんぱん,油,ごま油,じゃがいも,ゼリー	牛乳,鶏肉	しょうが,こまつな,キャベツ,とうもろこし,にら,たまねぎ	醤油,塩,酢,みそ,鰹節	762kcal 34.2g 22.0g 2.5g	★高3-2リクエスト献立★ 王道人気の「からあげ」は、中がジューシーに仕上がるように、鶏肉を少し丸めて揚げています♪
7 (金)	豚チャーハン 牛乳 和風サラダ コンソメスープ 豆乳プリン	精白米,油,ごま油,砂糖,油,とろけるプリン	豚肉,牛乳	たまねぎ,ピーマン,長ねぎ,にんにく,もやし,にんじん,こまつな,しめじ水煮	塩,こしょう,中華スープストック,醤油,酢,コンソメ	685kcal 27.4g 22.6g 2.3g	★高3-3リクエスト献立★ 豚チャーハンは食材を炒めて、炊き立てのご飯と混ぜ合わせクラスごとに配缶していきます。
10 (月)	おからツナ丼 牛乳 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	精白米,油,三温糖,砂糖	ツナ,おからパウダー,大豆ミート,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ水煮,切り干し大根,さやいんげん,糸みつば	みりん,酒,醤油,和風だし,鰹節,塩	713kcal 30.0g 24.8g 2.5g	○おから○ おからは、豆腐を作る時に大豆から豆乳をしぼった後の残った部分で、たんぱく質、食物繊維が豊富な食材です。
11 (火)	スパゲッティみそソース 牛乳 枝豆のサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖,でんぱん,砂糖	牛肉,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,にんにく,ソニオン,グリーンピース,キャベツ,えだまめ,パプリカ	酒,みそ,醤油,コンソメ,塩,酢,こしょう	714kcal 32.1g 27.5g 2.3g	○セロリ○ みそソースの具材にはセロリが入っています。セロリが苦手な児童生徒も、このみそソースなら食べられると人気が高い献立になります。
12 (水)	ごはん ポテトハンバーグ 牛乳 野菜ソテー こまつなのスープ お祝いデザート	精白米,じゃがいも,でんぱん,油	豚肉,牛肉,牛乳	たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,にんじん,こまつな,しめじ水煮	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,コンソメ	779kcal 34.6g 27.6g 2.1g	
14 (金)	ミックスピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮	精白米,油,じゃがいも,砂糖	カットベーコン,牛乳,鶏肉,大豆	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,しめじ水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー	塩,こしょう,コンソメ,醤油,ワイン,ケチャップ	709kcal 30.4g 23.0g 2.0g	○ピラフ○ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピースの具材を炒めて、炊き立てのご飯と混ぜ合わせて出来上がりです。
17 (月)	豚肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 小松菜のみそ汁 お祝いクレープ	精白米,油,砂糖,でんぱん	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,にんじん,しいたけ水煮,ごぼう,ピーマン,こまつな,もやし,しめじ水煮	醤油,酒,酢,みそ,鰹節	746kcal 34.2g 25.3g 2.2g	
19 (水)	ごはん 牛乳 チャプチェ 厚揚げのスープ	精白米,油,緑豆はるさめ,ごま油	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しめじ水煮,しょうが,にんにく,こまつな,干しいたけ	酒,醤油,みりん,塩,こしょう,中華スープストック,ガラスープ	672kcal 28.9g 20.3g 2.3g	○チャプチェ○ 彩りのある食材とモチモチとした食感の春雨が絶妙な韓国料理です。

21	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみそ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	豚肉,大豆ミート,牛乳,カット油揚げ	たまねぎ,にんじん,パプリカ,しょうが,にんにく,はくさい	ケチャップ,醤油,みそ,トウバンジャン,みそ,鰹節	688kcal 29.0g 23.6g 2.5g	○じゃがマーボー丼○ 麻婆豆腐の豆腐をじゃがいもに代えて作りました。これが、今年度最後の給食になります。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー722kcal、たんぱく質31.2g、脂質24.6g、塩分2.3g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。



◎欠食届の締め切りについて◎

今年度の欠食届は「2月10日(月)」で締め切りました。

欠食届の提出についてご理解ご協力いただき、誠にありがとうございました。

3月の×切一覧

・4/11(金)~4/25(金) 3/17(月)まで

3月の締め切り分につきましては、右記に記載の通りとなります。

よろしくお願いいたします。

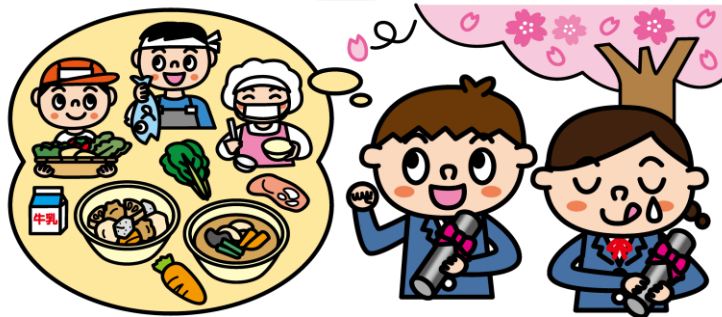
卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

今年度も、給食実施にあたり、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

3月は、卒業と進級のお祝いをするための献立や、高等部3年生のリクエスト献立がたくさん登場します。

残りわずかの給食も「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」厨房一同、心を込めて作ります。



あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が...

7~9個



4~6個



1~3個



0個

